

# 給食メニューを 作ってみよう！



## 蕪のスープ



### 材料（1人分）

ハム	5 g
オリーブオイル	0. 2 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
しめじ	4 g
かぶ	20 g
キャベツ	17 g
ブイヨン	0. 8 g
野菜だし	2. 2 g
水	84 g
こしょう	0. 02 g
うすくちしょうゆ	0. 9 g
白ワイン	0. 5 g

### 作り方

- ① たまねぎ・にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、刻む。かぶは1. 5cmの角切り、キャベツは1cmに切る。
- ② オリーブ油でハムを炒める。
- ③ たまねぎ・にんじん・しめじを加える。
- ④ 水・ブイヨン・野菜だしを加える。
- ⑤ かぶ・キャベツを加える。
- ⑥ 調味料で味を整える。



※蕪は春の七草のひとつで古名を「すずな」と言います。根も葉も食べる、捨てるところのない野菜のひとつです。